Niveau(x) d'enseignement : 4 Numéro EDUQ : 9270623
Centre d'intérêt : 950

Des ressources alimentaires pour tous? : activité d'apprentissage : programme d'études : économie familiale 120-214 / Marie Barrette ... [et al.] -- 2e éd. -- Montréal : Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale, 1991 [i.e.] 1992.
[44] p. : ill., carte ; 28 cm.

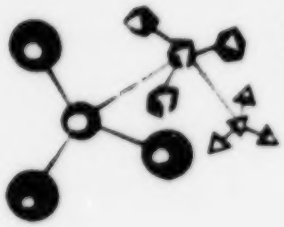
Titre de la couv. Bibliogr. : p. [44].

Vedette(s)-secondaire(s) : Barrette, Marie • Centre d'éducation interculturelle et de compréhension internationale

Descripteur(s) : Economie familiale • Alimentation • Activité d'apprentissage • Secondaire (Ordre d'enseignement)

Présentation de quelques activités d'apprentissage concernant l'alimentation et se rapportant au programme d'économie familiale du secondaire. Ces activités visent, entre autres, à favoriser l'intégration des élèves allophones à la vie québécoise en leur permettant de résoudre des problèmes de vie quotidienne. Elles veulent aussi sensibiliser les élèves à une interdépendance mondiale grandissante.

Type de document :



Centre d'éducation interculturelle
et de compréhension internationale

DES RESSOURCES ALIMENTAIRES POUR TOUS ?

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

PROGRAMME D'ÉTUDES :

ÉCONOMIE FAMILIALE # 120 - 214

· AUTEURES ·

Marie Barrette

Denise Marceau

Madeleine Martin

Hélène Guesnel

Juin 1991

TABLE DES MATIÈRES

Section 1 — 1.1 - Objectifs
1.2 - Déroulement de l'activité

Section 2 — 2.1 - Fiches de l'élève
1) Des ressources alimentaires disponibles dans mon quartier
2) Classification de cinq ressources alimentaires de mon quartier selon les groupes reconnus en alimentation
3) Classification de ressources alimentaires du (nom du pays) selon les groupes reconnus en alimentation
4) Des faits sur l'alimentation

2.2 - Textes
Aperçu de l'alimentation au Portugal
Aperçu de l'alimentation au Salvador
Aperçu de l'alimentation en Chine
Aperçu de l'alimentation au Liban
Aperçu de l'alimentation au Canada (Québec)

Section 3 — 3.0 - Corrigés
Classification des ressources alimentaires du Portugal
Classification des ressources alimentaires du Salvador
Classification des ressources alimentaires de la Chine
Classification des ressources alimentaires du Liban
Classification des ressources alimentaires du Canada (Québec)

Section 4 — 4.0 - Annexes
I Le paradoxe mondial
II Régimes avec carences énergétiques dans quelques pays en voie de développement, 1980
III Les deux formes de malnutrition: la faim et la surabondance
IV Questionnaire et graphique de la disponibilité alimentaire
V Régimes alimentaires typiques pour des enfants de 5 ans provenant de diverses régions du monde
VI Vingt et un pays africains affectés par des pénuries alimentaires anormales, décembre 1984

Section 5 — 5.0 - Bibliographie

Les auteures enseignent l'économie familiale à la Commission des écoles catholiques de Montréal.
Elles sont membres de l'Association d'économie familiale du Québec (A.É.F.Q.) et de l'Association canadienne d'économie familiale (ACEF).

REMERCIEMENTS

Les auteures remercient
Madame Lucie Benoît, coordonnatrice au CÉICI
et
Monsieur Fernand Ouellet, conseiller au CÉICI
pour leur précieuse collaboration.

Pour informations :

Centre d'éducation interculturelle
et de compréhension internationale (CEICI)
3925, rue Villeray
Montréal (Québec) H2A 1H1

Téléphone : (514) 721-8122
Télécopieur : (514) 721-8613

Le CEICI est subventionné par :
l'Agence canadienne de développement international
et les organismes impliqués au Québec :
CEQ, PAQT, APEP, FCSQ, ACSPC, MEQ,
Table des directeurs généraux des commissions scolaires
de l'île de Montréal.

2e édition, avril 1992

Autorisation de reproduire en mentionnant la source.

TABLE DES MATIÈRES

Section 1 — 1.1 - Objectifs
1.2 - Déroulement de l'activité

Section 2 — 2.1 - Fiches de l'élève
1) Des ressources alimentaires disponibles dans mon quartier
2) Classification de cinq ressources alimentaires de mon quartier selon les groupes reconnus en alimentation
3) Classification de ressources alimentaires du (nom du pays) selon les groupes reconnus en alimentation
4) Des faits sur l'alimentation

2.2 - Textes
Aperçu de l'alimentation au Portugal
Aperçu de l'alimentation au Salvador
Aperçu de l'alimentation en Chine
Aperçu de l'alimentation au Liban
Aperçu de l'alimentation au Canada (Québec)

Section 3 — 3.0 - Corrigés
Classification des ressources alimentaires du Portugal
Classification des ressources alimentaires du Salvador
Classification des ressources alimentaires de la Chine
Classification des ressources alimentaires du Liban
Classification des ressources alimentaires du Canada (Québec)

Section 4 — 4.0 - Annexes
I Le paradoxe mondial
II Régimes avec carences énergétiques dans quelques pays en voie de développement, 1980
III Les deux formes de malnutrition: la faim et la surabondance
IV Questionnaire et graphique de la disponibilité alimentaire
V Régimes alimentaires typiques pour des enfants de 5 ans provenant de diverses régions du monde
VI Vingt et un pays africains affectés par des pénuries alimentaires anormales, décembre 1984

Section 5 — 5.0 - Bibliographie

INTRODUCTION

Depuis quelques années, plusieurs élèves allophones suivent les cours d'Économie familiale, cours qui peuvent faciliter leur intégration à la vie québécoise en leur permettant de résoudre des problèmes de vie quotidienne. Cette situation de fait exige une adaptation de nos activités d'enseignement et d'apprentissage pour les aider dans leur cheminement. Il nous paraît important, de favoriser dans nos cours des échanges interculturels pour une meilleure harmonisation des rapports entre nos élèves de diverses origines ethniques. Cette activité a aussi été préparée dans le but de sensibiliser nos élèves à une interdépendance mondiale grandissante.

1.1 OBJECTIFS

L'activité développée se rattache aux objectifs 2.2, 2.2.1 et 2.2.2 du module Planification alimentaire.

1.1.1 Objectif terminal

2.2 Classifier des aliments selon les groupes reconnus en alimentation.

1.1.2 Objectifs intermédiaires

2.2.1 Nommer les principaux groupes d'aliments.

2.2.2 Identifier des denrées alimentaires pour chaque groupe d'aliments.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

L'activité vise à découvrir si les adolescentes et les adolescents peuvent satisfaire leurs besoins nutritionnels, compte tenu des ressources alimentaires disponibles.

1.2 DÉROULEMENT

L'activité se déroule en trois étapes:

- Éveil (FICHE 1),
- Activité (FICHES 2 et 3),
- Prolongement (FICHE 4).

1e étape: ÉVEIL (quelques jours à l'avance)

OBJECTIF

Susciter la curiosité des élèves.

MATÉRIEL

- FICHE 1 (élève)

STRATÉGIE

Identifier des ressources alimentaires disponibles dans le quartier et leur origine.

NOTES DE L'ENSEIGNANTE OU DE L'ENSEIGNANT

_____

_____

2e étape: ACTIVITÉ (1 période)

OBJECTIF

L'objectif de cette étape correspond à l'objectif terminal et aux objectifs intermédiaires décris à la page 1.

MATÉRIEL

- FICHE 2 (élève)
- FICHE 3 (élève)
- APERÇU DE L'ALIMENTATION AU PORTUGAL, AU SALVADOR, EN CHINE, AU LIBAN, ET AU CANADA (QUÉBEC).

STRATÉGIE

1.- Classifier sur la FICHE 2, les aliments de la FICHE 1.
Ce travail peut se faire individuellement. Les aliments non classés le seront avec l'aide de l'enseignante ou de l'enseignant.

2.- Sur la FICHE 3, en équipe de 3 ou 4 élèves, classifier les aliments d'un des pays suivants: le Portugal, le Salvador, la Chine, le Liban, le Canada (Québec).

3.- Compte tenu des ressources alimentaires disponibles, les adolescentes et les adolescents de ces pays, pourraient-ils satisfaire leurs besoins nutritionnels ?
(Cette question est développée en grand groupe.)

RÉPONSE

Oui car les aliments des quatre (4) groupes sont disponibles.

Mais ... dans la réalité ...???

Note:
Dans les pays asiatiques, on consomme le soya (lait de soya, tofu, etc) au lieu des produits laitiers animaux. Le soya est riche en protéines, en calcium, en phosphore, etc.

4.- A l'aide de textes de références *(en annexe)*, démontrer que les ressources alimentaires sont disponibles mais <u>non accessibles</u> à tous.

NOTES DE L'ENSEIGNANTE OU DE L'ENSEIGNANT

3e étape: PROLONGEMENT

OBJECTIF

Prendre conscience des disparités dans la satisfaction des besoins nutritionnels des adolescentes et des adolescents dans notre milieu et dans le monde et susciter des actions.

MATÉRIEL

- FICHE 4, Des faits sur l'alimentation

STRATÉGIE

Nous suggérons d'amener les élèves à réfléchir sur l'accessibilité, la pauvreté, le gaspillage, l'abondance, la conservation, le recyclage et de proposer des actions individuelles et collectives.

- Ecrire un texte pour le journal de l'école ou le journal du quartier.
- Réaliser des affiches.
- Recueillir dans une tirelire pendant une semaine, l'argent que les élèves dépensent pour des friandises. Remettre l'argent recueilli à un organisme du quartier, au choix des élèves.

NOTES DE L'ENSEIGNANTE OU DE L'ENSEIGNANT

FICHE 1
(élève)

NOM _____ Groupe _____

Des ressources alimentaires disponibles dans mon quartier

Consignes

Complète la grille ci-dessous en identifiant 5 aliments provenant de cinq pays différents. Tu peux explorer le garde-manger, le réfrigérateur, le marché d'alimentation, les circulaires, etc.

Aliments	Pays d'origine

FICHE 2
(élève)

NOM _____ Groupe _____

Classification de cinq ressources alimentaires de mon quartier selon les groupes reconnus en alimentation

Consignes

En te servant de ta **FICHE 1**, complète la grille ci-dessous

Groupes / Aliments	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1					
2					
3					
4					
5					

FICHE 3
(élève)

Équipe 1. _____ 4 _____

2. _____

3 _____ Groupe: _____

Classification des ressources alimentaires

du/de la _____
(pays)

selon les groupes reconnus en alimentation

Consignes:

a) Lis le texte approprié.
b) Inscris dans le tableau ci-dessous les aliments disponibles dans ce pays.
c) Classe chaque aliment, à l'aide d'un crochet (✓), dans le groupe alimentaire approprié.

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1 _____					
2 _____					
3 _____					
4 _____					
5					

(verso)

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
19. Litchis		✓			
20. Raisin vert		✓			
21. Orange		✓			
22. Champignons		✓			
23. Crevette				✓	
24. Poulet				✓	
25. Foie de porc				✓	
26. Jambon				✓	
27. Légumes		✓			
28. Langoustines				✓	
29. Pousses de bambou		✓			
30. Nids d'hirondelles					✓
31. Requin				✓	
32. Porcelet				✓	
33. Canard				✓	
34. Cacahuètes				✓	
				✓	

CORRIGÉ

Classification des ressources alimentaires du Liban

Aliments / Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viandes et substituts	Autres
1. Persil					✓
2. Tomate		✓			
3. Échalotte		✓			
4. Blé concassé (taboulé)			✓		
5. Pois chiches				✓	
6. Aubergine		✓			
7. Sésame				✓	
8. Citron		✓			
9. Épinards		✓			
10. Viande				✓	
11. Feuilles de vigne					✓
12. Agneau				✓	
13. Poulet				✓	
14. Courgettes		✓			
15. Poisson				✓	
16. Blé			✓		
17. Pistaches				✓	
18. Amandes				✓	
19. Dattes		✓			

(verso)

CORRIGÉ

Classification des ressources alimentaires de la Chine

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1. Beignets, pain de blé			✓		
2. Nouilles			✓		
3. Riz			✓		
4. Viande				✓	
5. Poisson				✓	
6. Oeufs				✓	
7. Soya				✓	
8. Sésame				✓	
9. Épices					✓
10. Raviolis (baozi)			✓		
11. Tofu				✓	
12. Poire		✓			
13. Mandarine		✓			
14. Pêche		✓			
15. Abricot		✓			
16. Prune		✓			
17. Plaquemine (kaki)		✓			
18. Jujube		✓			

(verso)

CORRIGÉ

Classification des ressources alimentaires du Salvador

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1. Maïs			✓		
2. Fèves sèches				✓	
3. Fruits		✓			
4. Légumes		✓			
5. Épices					✓
6. Fromage	✓				
7. Viande de porc				✓	
8. Farine de maïs (tamales)			✓		
9. Omelette (de maïs)			✓		
10. Gâteaux (de maïs)			✓		
11. Salade (de maïs)			✓		
12. Atoles (boisson)					✓
13. Papaye		✓			
14. Goyaves		✓			
15. Corrossol		✓			
16. Orchata (chocolat au lait)	✓				
17. Noix				✓	

(verso)

CORRIGÉ

Classification des ressources alimentaires du Portugal

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1. Café					✓
2. Boisson gazeuse					✓
3. Poissons				✓	
4. Volaille				✓	
5. Gibier				✓	
6. Saucisson				✓	
7. Viande fumée				✓	
8. Pain			✓		
9. Pâtisseries					✓
10. Fèves[1]				✓	
11. Pâtes			✓		
12. Légumes		✓			
13. Huile d'olive					✓
14. Vin					✓
15. Lait de vache	✓				
16. Lait de chèvre	✓				

(1) Les fèves ici sont des haricots secs.

Aperçu de l'alimentation au Canada (Québec)[1]

Les traditions et coutumes relatives à la cuisine illustrent bien la diversité des éléments qui composent la culture des francophones québécois (...)

Comme tous les Occidentaux, les gens d'ici sont, surtout depuis quelques années, grands amateurs de prêt-à-servir ("fast-food"), qu'il s'agisse de hamburger, de hot dog, de poulet ou de fruits de mer. Destinée aux estomacs robustes, leur seule véritable contribution dans ce domaine de la cuisine rapide est de nature très populaire et se limite à la "poutine", mélange redoutable de pommes de terre frites, de fromage en grains et d'une sauce quelconque, à quoi les plus téméraires se plaisent à ajouter de la saucisse et du ketchup!

Parmi les classes moyennes et dans les milieux plus bourgeois, la cuisine européenne — la française en particulier — est très recherchée. Les villes de Québec et de Montréal sont d'ailleurs très réputées en Amérique du Nord pour la grande qualité de leurs restaurants. À ce titre, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, par la qualité de sa formation des cuisiniers, des pâtissiers et des gestionnaires, jouit d'une réputation internationale. Du reste, les Québécois consacrent à la table une part relativement importante de leurs revenus. De vieilles recettes traditionnelles sont toujours bien vivantes, surtout dans la cuisine familiale: on pense ici à la soupe aux pois, au pâté chinois, au pudding-chômeur, au pâté à la viande, aux fèves au lard, au rôti de boeuf du dimanche et aux diverses variétés de ragoûts (de pattes de cochon). Dans la même veine, il faut signaler deux traditions particulières, celles de la "dinde de Noël" et du "jambon de Pâques", et des mets typiquement régionaux comme la gibelotte de Sorel, la tourtière du Saguenay, la soupe aux gourganes, le sirop d'érable et le sucre d'érable de la Beauce. Enfin, mentionnons aussi que les francophones québécois sont très friands des cuisines étrangères, notamment la chinoise, la vietnamienne, l'italienne et la grecque.

[1] Conseil scolaire de l'île de Montréal. Les francophones québécois. Montréal, 1991, p. 53-54.

Aperçu de l'alimentation au Liban.

Bonne fête et bon appetit!

« Mon portrait de la société libanaise serait incomplet si je laissais de côté deux de nos grands arts de vivre: les fêtes et les festins.

Encore ici, les groupes ethnoreligieux agissent différemment. Pour les chrétiens, le jour du Seigneur est le dimanche et les fêtes les plus importantes sont Noël et Pâques, dont les dates varient d'un groupe à l'autre. Quant aux musulmans, ils considèrent le vendredi journée sacrée et célèbrent les deux fêtes de Bairam: la petite fête de la fin du Ramadan et, quarante jours plus tard, la grande fête dite Al Ide El Kébir. Ces fêtes sont marquées par la prière, les visites familiales, l'échange de présents, l'étrenne de vêtements neufs et bien sûr par des repas fastueux. Cela va de soi, puisqu'elles font suite au Ramadan, mois pendant lequel les musulmans doivent jeûner du lever au coucher du soleil. Pour vous donner une idée de l'ampleur de ces réjouissances, je vous dis simplement que les Français en ont tiré le mot « ramdam »... Enfin, il existe également une occasion de rassemblement par-delà les barrières religieuses, c'est la fête nationale célébrée le 22 novembre par des discours et des défilés.

J'aimerais vous suggérer un moyen simple et agréable de vivre un peu cette atmosphère de fête libanaise. Vous n'avez qu'à vous présenter à un des restaurants libanais de plus en plus nombreux ici. Et si vous voulez être vraiment près des traditions, allez-y en famille ou avec un groupe d'amis, votre soirée n'en sera que plus animée! Mais, qu'y aura-t-il au menu, vous demandez-vous? Toutes sortes de plats parfumés. Je vous en donne quelques exemples, question de vous mettre l'eau à la bouche.

D'abord, il ne faut surtout pas sauter par-dessus la variété des « maze » ou hors-d'oeuvre, qui, à eux seuls, valent le déplacement: salade de persil, tomate, échalotte et blé concassé dite « tabboulé », purée de pois chiche appelée « homos » ou d'aubergine grillée au sésame et citron appelée « baba ghannouj », triangles feuilletés aux épinards ou à la viande dits « fatayer », feuilles de vignes farcies de riz à l'agneau et bien d'autres encore; vous n'aurez que l'embarras du choix. Ensuite, comme plat principal, vous pourrez déguster une brochette: soit le « chawarma » agneau mariné, le « shish taouk » poulet en sauce ou le « kafta » viande hachée épicée ou encore les courgettes farcies ou le poisson « sayadiyeh » ou la tarte aux épinards ou les boulettes d'agneau cru au blé ou toute autre spécialité du cuisinier ou de la cuisinière. Malgré toutes ces bonnes choses, n'oubliez pas de vous garder une petite place pour le dessert. Ces fines pâtisseries aux pistaches, amandes, dattes, miel, fleurs d'oranger, sauront ravir les gourmands comme les gourmets.

Si l'on vous demande si le repas vous a plu, ne répondez pas d'un signe de tête, vous pourriez être mal compris. Pour les Libanais, contrairement aux habitudes québécoises, hocher la tête vers le bas signifie une réponse affirmative et, envoyer la tête vers le haut, une réponse négative. Alors, pour qu'il n'y ait pas de confusion... dites votre appréciation avec des mots. Je suis certain que ce sera quelque chose comme: « C'était délicieux, nous reviendrons! »

(De plus, au Liban, on utilise le lait de chèvre pour certains fromages. On cuisine aussi la viande avec du yogourt. Au dessert, on prépare des crèmes aromatisées à l'eau de rose.)

[1] Ministère de l'Éducation du Québec. La communauté libanaise. Collection: À la découverte des nouveaux mondes, p. 12-13.

Aperçu de l'alimentation en Chine.

Des saveurs différentes

En Chine, les repas prennent une extrême importance. Au petit déjeuner, nous mangeons des beignets ou des pains de blé cuits à la vapeur. Les deux autres repas sont constitués essentiellement de nouilles pour les gens du nord, tandis que les gens du sud préfèrent le riz. Règle générale, ces aliments de base s'accompagnent d'un peu de viande, de poisson ou d'oeuf, ainsi que d'une abondance de légumes. Ces plats sont relevés de sauce soya, d'huile de sésame et d'épices. À côté de ces mets figurent aussi les raviolis, le « baozi » (crède que l'on farcit ou non). Plusieurs préparations sont à base de tofu, cette fameuse pâte de soya qui, de plus en plus, tend à se faire connaître au Québec. La Chine est aussi le pays des arbres fruitiers : poiriers, mandariniers, pêchers, abricotiers, pruniers, plaqueminiers (kakis), jujubiers, lichis, etc. Certains fruits sont d'ailleurs très renommés, tels que le melon doux, le raisin vert pâle sans pépin ou les oranges confites. Vos hôtes se feront un plaisir de vous informer sur la valeur médicinale des produits consommés. Pour tous les Chinois, c'est d'une extrême importance.

Le banquet traditionnel revêt un cachet particulier. Il cherche à marier, selon un ordre logique, couleurs, odeurs et saveurs. Le salé, l'amer, l'acide, l'âcre et le doux doivent s'équilibrer au fur et à mesure que défilent les plats. Des soixante-seize mets qui composaient les festins de jadis, un grand nombre ont été éliminés.

Un grand repas commence par des hors-d'oeuvre froids comprenant champignons noirs, crevettes, aiguillettes de poulet, foie de porc, jambon, légumes civets. Puis, viennent les petits plats de langoustines frites et de pousses de bambou. Suivront les grandes spécialités : la soupe aux nids d'hirondelle, les ailerons de requins, le porcelet laqué, le canard frit. Au milieu du repas, on consomme généralement quelques plats sucrés : purée de cacahuètes ou potage à l'orange. Enfin, l'apparition du poisson entier et cuit à la vapeur annonce la soupe claire qui termine le repas. Je vous donne tout de suite un conseil : si vous voulez apprécier toute la saveur de ces différents plats, ne vous servez pas trop copieusement au début!

[1] Ministère de l'Éducation du Québec. La communauté chinoise. Collection À la découverte des nouveaux mondes, p. 15

Aperçu de l'alimentation au Salvador.

Une cuisine épicée

« Nous nous sommes efforcés ce soir de vous préparer nos meilleurs plats, les plus typiques, sans doute, mais surtout les plus délectables, des plats de fête, quoi. Mais, il ne faudrait pas que vous croyiez que c'est ainsi que la population mange tous les jours. Le Salvador n'est pas un pays riche. Des enfants souffrent de malnutrition, surtout à la campagne et dans les bidonvilles, et il n'est pas rare que les paysans ne mangent pas à leur faim. La situation actuelle de guerre civile n'améliore évidemment pas les choses. Notre alimentation traditionnelle est essentiellement constituée de maïs et de fèves sèches auxquels peut s'ajouter tout un assortiment de fruits, de légumes, d'épices, etc. Cependant, j'aimerais que cette variété ne vous fasse pas oublier que beaucoup de gens au Salvador se contentent chaque jour de quelques « tortillas » et d'un peu de « frijoles », conséquence de leur faible niveau de vie.

Bon, je ne suis pas ici pour vous culpabiliser ni vous empêcher de digérer, mais plutôt pour vous renseigner sur notre alimentation. Je vais donc vous parler de ces « tortillas », « frijoles » et de tous les mets qui vous attendent et que vous attendez sûrement vous aussi avec impatience ».

Le maïs sous toutes ses formes

« Le maïs se mange de différentes manières, dont la principale est la « tortilla » que l'on prépare de la façon suivante : on moud le maïs de manière à obtenir une pâte avec laquelle on forme une galette que l'on fait cuire sans eau ni huile dans un plat de céramique (comal). Le plus souvent, on mange les « tortillas » telles quelles. On les sert aussi fourrées de fèves, de fromage, de viande, de légumes ou d'un mélange de tout cela et on les déguste bien chaudes, nappées de sauce épicée. On peut aussi les faire frire pour en faire des « tacos » qu'on mange avec les mêmes accompagnements. Ou encore, on les farcit de fèves, de fromage et du porc (chicharrones) et on les fait cuire dans une assiette de céramique sur un feu de charbon de bois ; elles deviennent alors des « pupusas ». Ces dernières se mangent les fins de semaine ou les jours de fête.

Avec la farine de maïs, on fait aussi des « tamales » qui se présentent comme de petits colis bien ficelés. Il s'agit d'une pâte de maïs, et non plus de crêpes, farcie de porc ou de poulet à la sauce tomate, enveloppée dans une feuille de bananier, puis cuite à la vapeur. On sert ces « tamales » le dimanche et lors de fêtes spéciales comme la première communion, les anniversaires, les mariages. Bien sûr, on utilise aussi le maïs pour faire des omelettes, des gâteaux, des salades et même une boisson appelée « atoles ». Mais, les « tortillas », « tacos », « tamales » et compagnie sont vraiment les plats les plus typiques du Salvador, comme d'ailleurs d'une bonne partie de l'Amérique latine ».

Les fèves à toutes les sauces

« Passons maintenant au second élément de base : les fèves sèches. Comme le maïs, elles sont utilisées de diverses manières, mais principalement sous forme de « frijoles ». Pour cela, on fait tremper les fèves pour les faire ramollir. Ensuite, on les fait cuire lentement, on en réduit la moitié en purée, puis on assaisonne le tout d'épices diverses (ail, sel, oignon) et de « chile » (piments forts). Le résultat est une purée à la fois consistante et onctueuse que les palais québécois trouvent souvent très forte. Alors, n'en prenez qu'une petite portion pour commencer. Vous éviterez ainsi de vous brûler les papilles! D'ailleurs, je vous préviens tout de suite, presque tous nos mets sont épicés ».

Les petites douceurs

« Si vous avez la bouche en feu malgré mes avertissements, vous n'en apprécierez que davantage les boissons et les desserts dits « dulce », ce qui signifie douceur. Les jus de fruits et les boissons à base de papayes, de goyaves, de corossol, etc. vous rafraîchiront sûrement. À moins que vous ne préfériez « l'orchata » boisson favorite des enfants. C'est un chocolat au lait et aux noix de « pépitona », parfumé à la vanille ou à la cannelle. Vous pourrez aussi bien sûr déguster votre dessert accompagné d'un bon café, dont le Salvador est un important producteur. Comme dessert, justement, je vous conseille les petits pains sucrés aux raisins et surtout les « semita » qui sont des pâtisseries fines garnies de confiture d'ananas, un délice!

Voilà, je crois que j'ai fait le tour, ou presque... Alors, bon appétit! »

[1] Ministère de l'Éducation du Québec: La communauté salvadorienne. Collection: À la découverte des nouveaux mondes, p. 9 à 11.

Aperçu de l'alimentation au Portugal.

Vin maison et pain quotidien

Les divers commerces du quartier jouent, eux aussi, un rôle fort important dans la vie quotidienne des Portugais. Pour les hommes, les dépanneurs et les petits restaurants remplacent souvent les bars-cafés du Portugal. Ils s'y retrouvent fréquemment au cours de la soirée pour discuter sport ou politique en sirotant un café ou une boisson gazeuse.

Pour les femmes, les commerces jouent un autre rôle. D'une part, elles y rencontrent leurs voisines et amies et peuvent ainsi se tenir au courant des nouvelles du quartier et de leur pays natal. D'autre part, elles apprécient de s'y faire servir en portugais. Enfin, elles y trouvent plusieurs produits importés du Portugal ou préparés à la mode portugaise.

Les poissonneries offrent une grande diversité de poissons venant des côtes portugaises: pargo, goraz, ruivo, frescas, carapaus, Peixe espada, saimonetes et bien sûr sardinha (sardines) et bacalhau (morue séchée). Les diverses boucheries proposent des coupes européennes, de la volaille, du petit gibier, sans oublier les saucissons (chouriço) et les viandes fumées. Les pâtisseries et boulangeries fournissent du pain frais indispensable à tout repas portugais ainsi que diverses pâtisseries traditionnelles: gâteaux aux oeufs d'Algarve, au miel de Madère, aux fruits confits, à la citrouille, etc.

Enfin, dans les épiceries, à l'ambiance méditerranéenne, les clientes se procurent tous les autres ingrédients nécessaires à la préparation des repas traditionnels: des fèves, des pâtes, des légumes, de l'huile d'olive en bouteilles ou en bidons - super grand format - puisqu'il est impossible de cuisiner à la portugaise sans huile d'olive. Enfin, la plupart des épiceries et des dépanneurs offrent les vins de la S.A.Q. mais les Portugais leur préfèrent un bon vin maison...

(Au Portugal, il y a production de lait de vache et de chèvre, il est donc usuel de consommer du lait)

[1] Ministère de l'Éducation du Québec. La communauté portugaise
Collection: À la découverte des nouveaux mondes, p 12-13

FICHE 4
(élève)

Des faits sur l'alimentation

✓ Le monde entier produit déjà assez de nourriture pour tous les habitants.

✓ Un enfant de l'Afrique rurale, aujourd'hui, ne mange que 831 calories par jour.

✓ Les causes les plus importantes de la mortalité chez les enfants sont la diarrhée et la malnutrition. De l'eau non contaminée et un bon régime alimentaire pourraient combattre ces deux problèmes.

✓ Pour le coût d'une crème glacée, vous pourriez acheter un repas riche en protéines pour dix enfants de l'Amérique latine.

✓ Pour le coût d'un billet de cinéma, vous pourriez acheter une quantité de fèves suffisante pour en donner une pleine tasse à 100 enfants résidants aux Philippines.

✓ La nourriture que les habitants de Montréal mettent aux déchets pourrait nourrir une ville trois fois plus grande.

✓ Deux cochons, Bert et Ernie, à qui on a donné les 15 kg de nourriture que les étudiants de l'école secondaire de Vancouver-Ouest ont mis aux déchets chaque jour au repas du midi, ont engraissé de 20 à 100 kg. Plus de 450 kg de nourriture a ainsi été jetée aux déchets par les étudiants.

✓ Dans les pays du Tiers-Monde, les meilleures terres sont cultivées pour l'exportation, parce que c'est plus profitable monétairement. Ex.: le café au Kenya, le thé au Sri Lanka...

✓ Au Canada, les meilleures terres cultivables sont en-dessous des plus grandes villes. Ex.: Toronto...

Source:
Alimentation-Environnement, Comité Québec. Suggestions d'activités, p. 5. 1990.

Groupes / Aliments	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
20. Miel					✓
21. Fleur d'oranger (essence)					✓
22. Lait de chèvre	✓				
23. Fromage	✓				
24. Yogourt	✓				
25. Crèmes	✓				
26. Eau de rose (essence)					✓

CORRIGÉ

Classification des ressources alimentaires du Canada (Québec)

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
1. Hamburger			✓	✓	
2. Hot dog			✓	✓	
3. Poulet				✓	
4. Fruits de mer				✓	
5. Pommes de terre frites		✓			
6. Fromage en grains	✓				
7. Sauce					✓
8. Saucisse				✓	
9. Ketchup					✓
10. Soupe aux pois				✓	
11. Pâté chinois		✓		✓	
12. Pouding chômeur					✓
13. Pâté à la viande				✓	
14. Fèves*, au lard				✓	
15. Pâté de boeuf				✓	
16. Ragoût de pattes				✓	

* Les fèves ici sont des haricots secs.

(verso)

Aliments \ Groupes	Lait et produits laitiers	Fruits et légumes	Pain et céréales	Viande et substituts	Autres
17. Dinde				✓	
18. Jambon				✓	
19. Gibelotte		✓		✓	
20. Tourtière				✓	
21. Soupe aux gourganes				✓	
22. Sirop d'érable					✓
23. Sucre d'érable					✓

Une question d'alimentation

Le paradoxe mondial

Le monde a largement de quoi se nourrir. La croissance de la production alimentaire mondiale a été plus rapide que celle, sans précédent, de la population au cours des quarante dernières années. Les prix mondiaux des céréales ont même baissé. La production alimentaire est telle que les pays qui ne produisent pas assez pour eux-mêmes peuvent importer s'ils en ont les moyens. Mais de nombreux pays pauvres et des centaines de millions de gens pauvres ne profitent pas de cette abondance. Ils n'ont pas la sécurité alimentaire parce que leur pouvoir d'achat est insuffisant.

Par "sécurité alimentaire", expression qui a fait l'objet de nombreuses interprétations, on entend ici la possibilité, pour tous, de disposer en permanence d'une alimentation suffisante pour être en bonne santé et mener une vie active. Les conditions essentielles en sont qu'il faut que les aliments existent et que l'on puisse se les procurer. Inversement, l'insécurité alimentaire, c'est ne pas pouvoir obtenir une alimentation suffisante. Il existe deux types d'insécurité alimentaire: l'insécurité chronique et l'insécurité temporaire. L'insécurité alimentaire chronique est la situation de ceux qui, faute de pouvoir se procurer de la nourriture, ont en permanence une alimentation déficiente. Elle est le lot des ménages qui ne peuvent jamais soit acheter, soit produire, de quoi se nourrir. Quant à l'insécurité alimentaire temporaire, c'est le fait, pour un ménage, d'être momentanément dans l'impossibilité de se procurer une alimentation suffisante. Les causes en sont l'instabilité des prix ou de la production alimentaire ou celle du revenu des ménages — et sa pire forme est la famine.

Combien de personnes n'ont pas assez à manger? Où vivent-elles? Comment leur nombre élevé et leur répartition géographique ont-ils évolué?

Les pays en développement comptaient, en 1980, 340 à 730 millions de personnes dont le revenu était trop faible pour que leur alimentation ait une valeur énergétique suffisante. (Ces estimations font abstraction de la Chine, pour laquelle on ne dispose pas de données.) Le chiffre 340 millions repose sur un nombre minimum de calories en deçà duquel il y a risque d'atteinte grave à la santé et d'arrêt de la croissance. Mais, si on se fonde sur un régime alimentaire comportant assez de calories pour mener une vie active, le chiffre estimatif s'élève à 730 millions. Les deux tiers environ des sous-alimentés vivent en Asie du Sud et le cinquième en Afrique subsaharienne. En tout, quatre cinquièmes des gens sous-alimentés vivent dans les pays à bas revenus.

Pauvreté et faim
Étude de politique générale de la Banque Mondiale
LA BANQUE MONDIALE, 1986.

Annexe II

Une question d'alimentation

Régimes avec carences énergétiques dans quelques pays en voie de développement, 1980

Pays en voie de développement
(87 pays, 2,1 milliards de personnes)

Apport calorique insuffisant pour un travailleur actif (moins de 90% de la norme FAO/OMS)

34%
(730 millions de personnes)

Apport calorique insuffisant pour assurer une croissance normale et éviter des problèmes de santé sérieux (moins de 80% de la norme FAO/OMS)

18%
(340 millions de personnes)

Pauvreté et faim
Etude de politique générale de la Banque Mondiale
LA BANQUE MONDIALE, 1986

* Noms des pays au verso

87 pays compris dans l'estimation des régimes alimentaires pauvres en énergie

Afrique subsaharienne

Bénin
Botswana
Burkina Faso
Burundi
Cameroun
Cap-Vert
Congo, Rép. pop. du
Côte d'Ivoire
Ethiopie
Gabon
Gambie
Ghana
Kenya
Lesotho
Libéria
Madagascar
Malawi
Mali
Maurice
Mauritanie
Mozambique
Niger
Nigeria
Ouganda
République centrafricaine
Rwanda
Sénégal
Sierra Leone
Somalie
Soudan
Swaziland
Tanzanie
Tchad
Togo
Zaïre
Zambie
Zimbabwe

Asie de l'est et pacifique

Corée, Rép. de
Fidji
Hong Kong
Indonésie
Malaisie
Papouasie-Nouvelle Guinée
Philippines
Thaïlande

Asie du Sud

Afghanistan
Bangladesh
Birmanie
Inde
Népal
Pakistan
Sri Lanka

Amérique latine et Caraïbes

Argentine
Bahamas
Barbade
Bolivie
Brésil
Chili
Colombie
Costa Rica
Equateur
El Salvador
Guatemala
Guyana
Honduras
Jamaïque
Mexique
Nicaragua
Panama
Paraguay
Pérou
République dominicaine
Suriname
Trinité-et-Tobago
Uruguay
Vénézuela

Moyen-Orient et Afrique du Nord

Algérie
Egypte
Iran
Iraq
Jordanie
Liban
Maroc
Syrie
Tunisie
Turquie
Yémen, Rép. arabe du

Pauvreté et faim.
Etude de politique générale de la Banque Mondiale
LA BANQUE MONDIALE. 1986.

Une question d'alimentation

Les deux formes de malnutrition: la faim et la surabondance

Il existe donc deux formes de malnutrition dans le monde. A chaque année, tandis que des dizaines de millions de personnes meurent littéralement de faim dans les pays en voie de développement, les rapports médicaux des pays développés révèlent une hausse dans l'incidence des maladies directement occasionnées par les excès de table. Un habitant d'un pays en voie de développement bénéficie environ des deux tiers de la somme de calories consommées en moyenne par une personne d'un pays développé, il consomme la moitié moins de protéines, et un cinquième seulement de protéines animales. Si l'on inclut dans ces calculs l'ensemble des céréales réservées à l'alimentation du bétail, une personne d'un pays développé profite de trois fois plus de nourriture que son homologue vivant dans un pays sous-développé.

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et la Banque Mondiale, près de 500 millions d'êtres humains (soit plus d'une personne sur dix de cette planète) consomment régulièrement moins que le "régime alimentaire minimal critique" necessaire pour demeurer en santé et pour maintenir un poids normal, même sans avoir à produire une grande activité physique. Plus des deux tiers de ces malheureux vivent en Asie, et la plupart du reste habite l'Afrique et l'Amerique latine. (traduction)

GAIA: An Atlas of Planet Management
Norman Myers, Ed., 1984

■ QUESTIONNAIRE

Examinez attentivement le *Graphique de la disponibilité alimentaire*[1] qui indique la moyenne de la consommation quotidienne de protéines par personne dans les pays d'Afrique, dans quelques pays «riches» d'Amérique, d'Europe et dans les pays communistes.

Répondez ensuite aux questions suivantes:

1. Combien y a-t-il de pays dont la moyenne est au-dessous de la norme critique des 60 grammes par jour?

2. Combien y a-t-il de pays dont la moyenne est entre 60 grammes et 70 grammes (zone critique)?

3. a) Nommez les pays dont la moyenne se situe entre 71 et 90 grammes.

   b) Parmi ces pays, en connaissez-vous qui souffrent ou ont déjà souffert de la famine? Lesquels?

4. a) Combien y a-t-il de pays dont la moyenne est de plus de 90 grammes?

   b) Est-ce qu'il y a un pays africain parmi eux? Lequel?

SOURCE:
1. FAO, *Annuaire de la production*, Rome, 1984.

(verso)

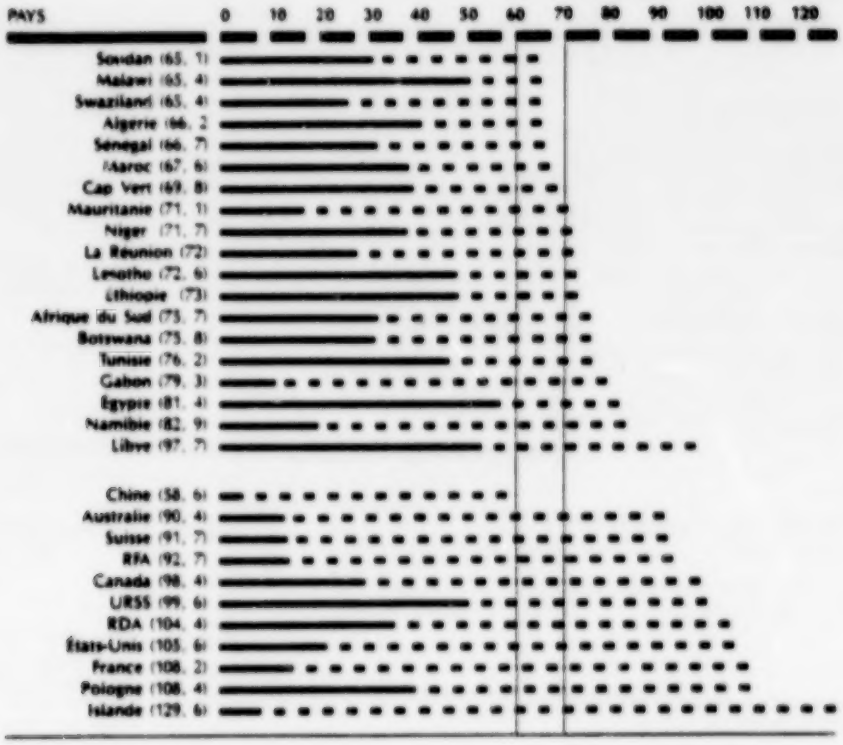
■ GRAPHIQUE DE LA DISPONIBILITÉ ALIMENTAIRE: CONSOMMATION DE PROTÉINES PAR PERSONNE PAR JOUR

LÉGENDE. — DISPONIBILITÉ ALIMENTAIRE (PROTÉINES PAR PERSONNE PAR JOUR, EN GRAMMES).

Protéines végétales ——————

Protéines animales - - - - -

Zone critique 60 70



LÉGENDE. — DISPONIBILITÉ ALIMENTAIRE (PROTÉINES PAR PERSONNE PAR JOUR, EN GRAMMES).

Protéines végétales

Protéines animales

60 70

Zone critique

Une question d'alimentation

Régimes alimentaires typiques pour des enfants de 5 ans provenant de diverses régions du monde

Canada

Petit déjeuner
150 ml de jus d'orange
125 ml de Corn Flakes (flocons de maïs)
1 rôtie de pain à blé entier
5 g de beurre
10 g de confiture
125 ml de lait 2%

Déjeuner
60 g de sandwich au thon, fromage ou jambon
125 g de salade verte avec tomates
112 g de pommes
200 ml de lait 2%

Dîner
125 ml de fruits
60 g de rôti, maigre
125 ml de pommes de terre en purée
75 ml de carottes tranchées
125 ml de salade aux épinards
30 g de gâteau des anges
125 ml de lait 2%

Collation
1 petite banane

Collation
4 biscuits secs
15g de beurre d'arachides
légumes crus
200 ml de lait 2%

Analyse approximative
1600 kilocalories (6700 kJ)
60 g de protéines
Source: La Reader's Digest, 1983

En Afrique: Ouganda, district de Bukedi

Collation du matin
200 g de plantain

Collation
100 g de plantain
112 g de mangues

Repas principal
300 g de plantain
30 g d'arachides
40 g de tomates séchées

Analyse approximative: 900 kilocalories (3770 kJ) 27 g de protéines
Source: Dr. M. Maclver, Collège Macdonald, Université McGill

Indonésie

7h30 *175 ml de riz*

idh00 *200 ml de soupe wonton*
175 ml de riz

midi *175 ml de riz avec 5 g d'huile*
45 g de poisson salé et séché
60 g de champignons,
poivrons rouges et verts,
pois chinois, bouchées de carottes

18h00 *175 ml de riz*
1 petite banane
250 ml de lait de noix de coco

18h30 *175 ml de riz avec 5 g d'huile*
30 g de wonton (viande dans une pâte)
légumes mélangés
(germes de soja, carottes, céleri, tomates)

Analyse approximative: 1240 kilocalories (5188 kJ)
36 g de protéines

Source: L. Bernard, Collège Macdonald, Université McGill

L'absorption calorique moyenne recommandée pour un enfant de 5 ans est de 1800 kilocalories (6700 kJ). La consommation de protéines doit être d'au moins 30 g. Une absorption inférieure résultera en une sérieuse malnutrition

Une question d'alimentation

Vingt et un pays africains affectés par des pénuries alimentaires anormales, décembre, 1984

Pauvreté et faim
Étude de politique générale de la Banque Mondiale
LA BANQUE MONDIALE, 1986.

BIBLIOGRAPHIE

ACDI: Agriculture et développement. Hull, 1988, 22 p.

ACDI: Développement - Production alimentaire. Ottawa, 1987, 36 p.

ACDI: Esquisses de nous. Collection. Groupe Éditions Jeunesse, 1989.

ACDI: Sous un même soleil - La santé. Hull, 1990.

ACDI et ONF: Un monde en développement. Hull, Média Sphère, 1990. Cartes géographiques.

ACDI: Un monde en développement. Fiches d'activités, niveau secondaire. Hull, 1988, 132 p.

----: Argus ethnique. Bottin. Outremont, Argus Communication Inc.

Association canadienne de la Journée mondiale de l'alimentation: Une question d'alimentation. Trousse pédagogique.

Boucherd, G., Rocher, F., Rocher, G.: Les francophones québécois. Conseil scolaire de l'île de Montréal, 1991, 150 p.

Collectif Tiers-Monde Poitiers: La faim dans le monde.

Comité Québec: Alimentation - Environnement. Suggestions d'activités

Conseil scolaire de Montréal: Profil d'une communauté ethnique de Montréal. Série de 15 monographies, de 12 à 16 pages chacune, 1981- 1984.

Ministère de l'Éducation du Québec: À la découverte des nouveaux mondes. Collection. Québec, 1987.

Ministère de l'Éducation du Québec: Économie familiale. Programme d'études, 2e année du secondaire. Québec, 1981.